

PRODUKTY NIEDOZWOLONE (High FODMAP)

PRODUKTY MLECZNE	OWOCE	ZIARNA i przetwory	ORZECHY I NASIONA
<p>Maślanka Kefir Zwykłe mleko krowie i kozie Mleko słodzone skondensowane Jogurt zwykły i smakowy Śmietana Lody</p>	<p>Jabłka Brzoskwinia Jeżyny Wiśnie i czereśnie Figi Grejpfrut Lychee Mango Nektarynki Morele Gruszka nashi Gruszka Persymona Śliwka Granat Arbuz Suszone owoce: jabłka, morele, porzeczki, daktyle, jagody goji, mango, gruszki, ananas, śliwki, rodzyunki,</p>	<p>Chleb bezglutenowy z dodatkiem inuliny Pumpernikiel Chleb żytni Chleb żytni na zakwasie Chleb pszenny Chleb wielozbożowy Chleb pełnoziarnisty Gotowa granola lub musli Płatki jęczmienne Płatki orkiszowe Płatki owsiane błyskawiczne Ciastka zbożowe pełnoziarniste Mąka z amarantusa Mąka jęczmienna Mąka żytnia Mąka pszenna Mąka orkiszowa Kasza jęczmienna Otręby pszenne, Kuskus Makaron jajeczny Makaron pszenny Makaron orkiszowy Batoniki zbożowe i muesli Wafle ryżowe smakowe Pieczywo chrupkie żytnie</p>	<p>Orzechy nerkowe Pistażki Mąka migdałowa</p>
ZASTĘPUJĄCE PRODUKTY MLECZNE	NAPOJE	ROŚLINY STRĄCZKOWE	ŹRÓDŁA BIAŁKA

<p>Mleko kokosowe UHT Mleko kokosowe z dodatkiem inuliny Mleko owsiane Mleko sojowe</p>	<p>Kawa/herbata z mlekiem z laktozą Sok jabłkowy Woda kokosowa Sok pomarańczowy Sok z owoców mieszanych tropikalnych Karob Herbata mocna Herbata ziołowa z mlecza Herbata z kopru włoskiego Herbata ziołowa zawierająca korzeń cykorii Rum</p>	<p>Fasola Bób Soja</p>	<p>Jedwabiste tofu</p>
<p>DO SŁODZENIA i SŁODYCZE</p>	<p>WARZYWA</p>		<p>RÓŻNE INNE</p>
<p>Ciastka Miód Dżem z mieszanych owoców jagodowych Marmolada z czarnych porzeczek Syrop z agawy Słodziki kończące się na -ol Syrop glukozowo-fruktozowy Inulina</p>	<p>Karczoch, Szparagi Buraki Kapusta włoska Kalafior Kukurydza Czosnek Por (biała część) Groszek cukrowy Pieczarki Grzyby shiitake Szalotki Cebula Groszek Zielony groszek</p>	<p>Groch zwyczajny Biała kapusta kiszona Batat Grzyby shiitake suszone</p>	<p>Korzeń cykorii Hummus Ketchup z syropem glukozowo-fruktozowym Sosy oparte na śmietanie Sosy zawierające czosnek</p>